

高齢者の命の糧“甘く美味しい焼き芋”

元東京家政学院短期大学教授 つくいあきお
津久井亜紀夫

高齢者（65歳以上）は2019年9月総務省発表の人口推計によると3588万人で総人口に占める割合は28.4%と日本は世界で最も高齢化が進んでいる。その後も増加の一端を辿ると見込まれる。高齢化率を上昇させる要因は「団塊の世代（1947～1949年生まれ）」が65歳以上を迎えているからで、高齢者が子や孫に囲まれて暮らす大家族世帯の減少が進み「単身世帯」と「夫婦のみ世帯」の核家族が増加している。高齢者の食品支出構成は生鮮品の支出が少なく、お一人様を想定したメニューやカウンターを設置している外食や総菜など調理済食品をスーパーマーケット、コンビニ、ドラッグストア、ディスカウントストアで購入し食事を家庭内で行う中食が増えている。

近頃、全国のスーパーマーケットに電気式自動焼き芋機で焼かれた焼き芋が高齢者も手軽に購入できるが、価格が安く自宅からの距離が近ければもっと利用されやすい。サツマイモは精米や製粉操作が行われないので成分の損失がなく、そのまま摂取できる。焼き芋はでん粉とでん粉が一部糖化した麦芽糖が主な成分でたんぱく質や脂質は少ない。麦芽糖はショ糖と混ざると温和な甘さになり、「ほくほく」や「ねっとり」した食感と香ばしい香りが美味しさをさらに引き立てる。また、焼き芋の食物繊維は、

なんと白米めしの約12倍、玄米めしの2.5倍も含まれ腸内の働きを刺激して、腸内に発生した有害物質の排出を促す作用がある。さらにミネラル（カリウムなど）、ビタミン（C、B₁、B₂など）、クロロゲン酸、アントシアニン、カロテノイド、特殊成分の白い乳液「ヤラピン」など体の生理的機能を活性化させるフィトケミカルが含まれ高齢者には日常重要な食べ物である。特に調理習慣の少ない高齢単身者は冷凍して保存した冷たい焼き芋が一層甘く美味しくなる。食生活指針で策定された食事バランスガイドでは焼き芋を副菜やおやつとして扱われているが、沖縄県では主食に数えられている。これは焼き芋100gに炭水化物約40gが含まれ、食事バランスガイドの基準値である1つ（SV＝サービング）と数え主食として扱える。日頃、私たちは100～200gの焼き芋に主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物と組み合わせで摂取することを習慣としたい。さらに、サツマイモの葉を食用とする「すいおう」には、塊根に含まれないルテインと3,4,5-トリカフェオイルキナ酸が強い抗酸化活性を有する。主食の焼き芋にお浸しや和え物にした「すいおう」を組み合わせると質的にも優れた健康食品となる。

甘く美味しい焼き芋をもっと食べたいものである。